GESUND INS LEBEN STARTEN

Für eine vernünftige Medizin von Anfang an



Impressum
Redaktion: Inge Hüsgen, Dr. Natalie Grams, Caroline Snijders.
Beratung und Korrektur: Magdalena Abspacher, Dr. Krista Federspiel. Layout: Alexander Paul
V.i.S.d.P.: Amardeo Sarma

Bilder
S. 01a: Shutterstock 317014736 Evgeny Atamanenko; S. 01b: Shutterstock 51367807 Anna Subbotina; S. 01c: Shutterstock 9472378 Jozsef Szasz-Fabian; S. 01d: Shutterstock 170651342 Andrey Popov; S. 01e: Shutterstock 41950066 Szefei; S. 01f: Shutterstock 57640561 Anton Prado Photo; S. 01g: Shutterstock 12744427 Kiselev Andrey Valerevich; S. 01h: Shutterstock 37381645 Haveseen; S. 01i: Shutterstock 82183657 Leptospira; S. 01j: Shutterstock 23366551 Lisa F. Young; S. 01k: Shutterstock 20546042 Irina Tischenko; S. 01l: Shutterstock 112669382 Oksana Kuzmina; S. 04: Shutterstock 170651342 Andrey Popov; S. 07: Shutterstock 14180341 Jozsef Szasz-Fabian; S. 08: Pixabay 263214 WerbeFabrik; S. 10: Shutterstock 25693528 Lisa F. Young; S. 13: Shutterstock 207942 Philip Date; S. 15: Shutterstock 1183471 Anneka; S. 16: Google Art Project (G. D. Tiepolo, Der Scharlatan); S. 19: Shutterstock 290715503 Wavebreakmedia;

Gesund ins Leben starten

Herzlichen Glückwunsch – Sie erwarten ein Kind oder halten es bereits in Ihren Armen. Vor Ihnen liegt eine Zeit freudiger Erwartung, gleichzeitig spüren Sie die Verantwortung für den neuen Erdenbürger und möchten ihm einen optimalen Start ins Leben ermöglichen.

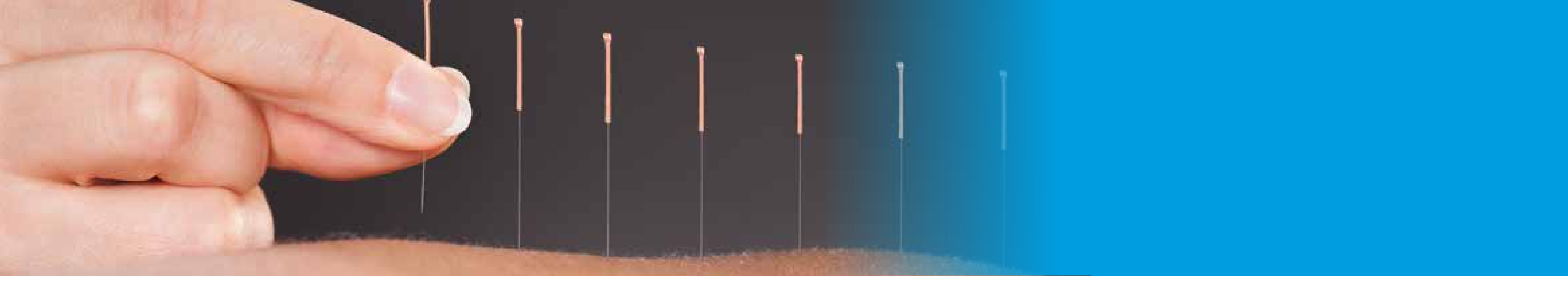
An gut gemeinten Ratschlägen mangelt es selten: Bekannte und Verwandte erzählen von ihren Erfahrungen, Hebammen legen der werdenden Mutter schon in der Schwangerschaft eine homöopathische Hausapotheke ans Herz, Zeitschriften und Internetportale sind voll von vermeintlichen Geheimtipps.

Doch auf welche Informationen ist Verlass? Wie erkennt man überflüssige oder sogar gefährliche Angebote? Angesichts der Vielzahl teils widersprüchlicher Empfehlungen ist es für junge Eltern nicht einfach, die besten Entscheidungen für ihr Kind zu treffen.

Mit dieser Broschüre möchte die GWUP zu einer besseren Orientierung im Dschungel der Gesundheits-, Ernährungs- und Erziehungstipps für Babys und Kleinkinder beitragen. Die GWUP (Gesellschaft zur wissenschaftlichen Untersuchung von Parawissenschaften e. V.) beschäftigt sich aus wissenschaftlicher Sicht mit so genannten Parawissenschaften. Dazu gehören etwa Esoterik, Homöopathie, anthroposophische Medizin und auch fragwürdige Ernährungslehren.

Auf den folgenden Seiten haben wir für Sie Informationen über die häufigsten derartigen Verfahren zusammengetragen, denen jungen Eltern begegnen. Weiterhin finden Sie Links und Lesetipps.

Die GWUP dankt dem Deutschen Konsumentenbund für die finanzielle Unterstützung dieser Veröffentlichung.



Akupunktur

Akupunktur gegen Schwangerschaftsübelkeit, zur Geburtserleichterung, zum Drehen des Babys im Mutterleib, gegen Rückenbeschwerden in der Schwangerschaft, für den »sanften« Milcheinschuss – die Angebote sind verlockend, werden von Hebammen und Ärzten allerorten angeboten und gelten fast schon als Muss in der heutigen Zeit. Die Akupunktur wird angepriesen als sanft und nebenwirkungsfrei.

Die Akupunktur ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM), die auch hierzulande zunehmend Verbreitung findet. Sehr dünne Nadeln werden dabei in traditionell überlieferte Punkte in der Haut gestochen. Diese Punkte liegen angeblich auf »Energiebahnen« (Meridianen), die den ganzen Körper durchziehen sollen. Tatsächlich gibt es aber keinen Nachweis von Akupunkturpunkten oder »Meridianen«. Auch die Datenlage zur Wirksamkeit von Akupunktur ist insgesamt dürftig bzw. widersprüchlich: Meist werden keine besseren Ergebnisse als bei einer Scheinbehandlung erzielt (Placebo-Effekt). Und: Es zeigten sich keine wesentlichen Unterschiede zwischen Akupunktur nach den Regeln der TCM und einer Scheinakupunktur, bei der in zufällig ausgewählte Nicht-Akupunkturpunkte gestochen wird. Beide Verfahren waren in der klinischen Anwendung zwar doppelt so wirksam wie z.B. eine konventionelle Schmerztherapie, aber das liegt im Wesentlichen an dem guten Gefühl, das die Akupunkturbehandlung als besonderes Ritual vermittelt.

Weitere Erklärungen sind Schmerzreizüberlagerung oder eine kurzzeitige Ausschüttung von körpereigenen schmerzlindernden Stoffen (Endorphinen). Jedoch gibt es – trotz vieler Forschung – keinen Beleg für spezifische Effekte bei den oben genannten typischen Schwangerschaftsbeschwerden.

Natürlich wünschen sich Frauen in dieser anstrengenden und verunsichernden Zeit rund um Schwangerschaft und Geburt sanfte Hilfe und Zuwendung. Doch das vollmundige Versprechen, das die Akupunktur gibt, kann sie nachweislich nicht einlösen. Ruhe, Bewegung und manchmal auch Durchhalten sind genauso hilfreich – und nicht annähernd so teuer. Hebammen können Beruhigung und Trost anbieten, und in manchen Fällen muss es auch einmal ein sorgfältig ausgewähltes »richtiges« Medikament vom Frauenarzt sein oder eine Verordnung zur Physiotherapie. Ihr Kind und Ihr Geldbeutel werden es Ihnen danken, wenn Sie den Trend zur Akupunktur als das sehen, was er ist: ein Mythos, gespeist aus veralteten Vorstellungen, die wir heute weitgehend als überholt betrachten können.



Homöopathie

Homöopathie – wer hat nicht schon Gutes über sie gehört? Oft wird jungen Eltern schon vor der Geburt von Hebammen zu den Globuli, den »feinstofflichen« homöopathischen Mitteln, geraten. Homöopathische Hausapotheken werden empfohlen, um »sanft und natürlich« selbst zu behandeln, wenn kleine Kinder fiebern, spucken oder husten. Ein Kind, das auf dem Spielplatz stürzt, wird rasch mit Arnika-Kügelchen versorgt, damit es keinen blauen Fleck davonträgt.

Die Homöopathie erscheint als ein wahrer Segen für alle Beschwerden im Kindesalter – und das, ohne zu schaden.

Doch die Hoffnung, es gäbe eine »sanfte«, Alternative zur sogenannten »harten Schulmedizin«, die zudem keine Nebenwirkungen hat, hat sich als Illusion erwiesen.

Die Grundprinzipien der Homöopathie sind 200 Jahre (zu) alt und stammen aus einer vorwissenschaftlichen Epoche der Medizin. Neue, oft lebensrettende Erkenntnisse haben sich in dieser Lehre nicht niedergeschlagen. Auch wenn heute nachweislich klar ist, dass es keine esoterische Lebenskraft, kein Prinzip der Ähnlichkeit und auch keine »feinstoffliche« Energie gibt, halten Homöopathen daran fest. Gefährlich wird das, wenn die Homöopathie nicht nur bei Bagatellen eingesetzt wird, die der Körper meist sowieso alleine bewältigen kann, sondern bei ernsten Diagnosen. Und wenn der Glaube an die Homöopathie eine Abkehr von den Errungenschaften der modernen Medizin mit sich bringt.

Die Idee des Homöopathie-Begründers Hahnemann, dass die »Potenzierung« eine besondere Energie erzeugt, die sich auf die Globuli überträgt, ist heute widerlegt. Es gibt keine überzeugende Erklärung, warum die Homöopathie mehr wirken sollte als jede andere Scheintherapie. Und in großen Studien sieht man auch genau das – es gibt Phänomene, die immer auftreten, wenn Patienten sich gut behandelt fühlen (»Placebo-Effekte«), aber keine spezifische Wirksamkeit. Die gezielte Lobby-Arbeit homöopathischer Vereine und Unternehmen lässt jedoch weiterhin ein anderes Bild entstehen – und kauft sich darüber in den verständlichen Wunsch aller Eltern ein, das Beste für ihr Kind zu tun. Das Beste sollte jedoch eine Synthese aus guter, wissenschaftlich belegter Medizin und einem Kinderarzt des Vertrauens sein, mit dem Sie Ihre Sorgen besprechen können. Eine bedeutende Rolle spielt auch das Wissen, dass richtige Medikamente eben Nebenwirkungen haben – dafür aber auch wirklich wirken. Und, dass man sie ja meist gar nicht braucht, denn Kinder verfügen über ein wunderbares Selbstheilungspotenzial – ganz ohne Mystik und Homöopathie.



Impfungen

Soll ich mein Kind wirklich impfen lassen? Wohl keine Frage rund um die medizinische Betreuung von Kleinkindern wird häufiger gestellt. Natürlich wollen Sie Ihr Kind keinen unnötigen Risiken aussetzen und haben vielleicht schon einmal von angeblich schädlichen Beistoffen in Impfmitteln gehört.

Fakt ist: Unser Immunsystem kommt mit Krankheiten besser klar, die es schon kennt. Jedes krankheitsauslösende Virus zum Beispiel hat eine spezielle Oberfläche. Wenn das Immunsystem nun weiß, welches Virus es vor sich hat, kann es Antikörper dagegen produzieren. Diese Antikörper heften sich an das Virus und können es zerstören. Man spricht von Immunität, wenn das Immunsystem sich eine Virusoberfläche »gemerkt« und geeignete Antikörper dagegen entwickelt hat, die oft ein Leben lang vor der jeweiligen Erkrankung schützen.

In Impfstoffen sind also beispielsweise veränderte Viren(-bestandteile) enthalten, so dass nicht die gesamte Krankheit ausgelöst wird, aber Immunität entsteht.

Das winzige Risiko, dass bei diesem Prozess Impfschäden (Nebenwirkungen der Impfungen) entstehen können, ist im Vergleich zum Schutz vor gefährlichen Infektionen verschwindend gering. Solche Erkrankungen können nicht nur akut lebensbedrohlich sein, sondern auch gravierende lebenslange Folgeschäden nach sich ziehen. Deshalb wird aus gutem Grund von den allermeisten Ärzten und den Fachleuten der Ständigen Impfkommission (StIKo) zu Impfungen geraten.

Bei den Masern z.B. handelt es sich nicht um eine harmlose Kinderkrankheit. Etwa jedes tausendste erkrankte Kind entwickelt eine Masern-Enzephalitis. Diese Entzündung des Gehirns hinterlässt bleibende Schäden und kann sogar zum Tode führen. Auch eine Mumps- oder Rötelninfektion kann lebenslange Komplikationen nach sich ziehen, wie Hodenentzündungen und daraus resultierende Fruchtbarkeits-störungen bei Männern.

Sind in einer Gesellschaft viele Menschen gegen eine ansteckende Infektion geimpft, bietet dies darüber hinaus einen Schutz für diejenigen, die aus medizinischen Gründen auf die Impfung verzichten müssen, zum Beispiel Neugeborene oder Krebspatienten während der Chemotherapie (»Herdenschutz«).

Die Beistoffe, die Impfmitteln zugesetzt werden, dienen meist der Wirkverstärkung, so dass nur wenige Virusbestandteile ausreichen, um einen optimalen Schutz zu gewährleisten. Sie werden sorgfältig kontrolliert und gelten als die sichersten Medikamente überhaupt – allen Unkenrufen der Impfgegner zum Trotz.



Osteopathie und Craniosakral-Therapie

Wenn das Baby häufig schreit, krampft oder von Koliken gequält wird, suchen Eltern rasche und gründliche Hilfe. Osteopathen versprechen, diese und viele andere Beschwerden ganz ohne Medikamente verschwinden zu lassen – mit bloßen Händen, allein durch Druck auf bestimmte Körperstellen. Auf diese Weise sollen Blockaden gelöst und Selbstheilungskräfte aktiviert werden – nicht nur bei Kleinkindern, sondern auch bei verschiedenen Problemen im Kindesalter.

Erfunden wurde die Osteopathie bereits 1874 von dem Amerikaner Andrew T. Still. Er führte Beschwerden und Erkrankungen auf Fehlstellungen des Skeletts zurück und glaubte, sie ließen sich durch »Zurechtrücken« von Wirbeln und Knochen beseitigen. Häufig sind es Heilpraktiker und Physiotherapeuten, die in ihrer Praxis osteopathische Behandlungen anbieten. Dass auch zahlreiche Ärzte, darunter viele Orthopäden, mit Osteopathie arbeiten, mag bei vielen Eltern das Vertrauen in die Methode erhöhen, zumal die Behandlung häufig in einer angenehmen Atmosphäre stattfindet, die sich wohltuend von den unpersönlichen Behandlungsräumen einiger Ärzte abhebt. Doch gegenüber der wissenschaftlichen Medizin kann die Osteopathie nur wenige Versprechen einlösen. Lediglich bei der Behandlung von Rückenschmerzen gibt es Hinweise auf eine Wirksamkeit über eine Placebo-Wirkung hinaus.

Auf der anderen Seite birgt die Osteopathie jedoch auch das Risiko von Schmerzen, die sich durch das Festhalten oder durch Druckanwendung auf den empfindlichen Körper von Kleinkindern ergeben können. Speziell für Säuglinge wird die craniosakrale Osteopathie angeboten, um einen deformierten Schädel oder Verspannungen zu behandeln. Dazu werden hauptsächlich Handgriffe am Schädel ausgeübt. Die Wirksamkeit dieser Methode ist nicht nachgewiesen, in den Niederlanden starb 2009 ein Baby an den Folgen einer osteopathischen Behandlung. Eltern tun gut daran, dies bei der Wahl der Therapie für ihr Kind ebenso zu bedenken wie die Tatsache, dass es in Deutschland bis heute keinen verbindlichen Ausbildungsstandard für Osteopathen gibt. Ob der Anbieter sein Können in einem Crashkurs erworben hat oder über eine längere Ausbildung verfügt, bleibt den Patienten in der Regel verborgen.



Vegetarische und vegane Ernährung

Personen, die sich vegetarisch ernähren, verzehren keine Produkte vom toten Tier. Sie verzichten also auf Fleisch- und Wurstwaren, Fisch und Meeresfrüchte sowie Geflügel. Vegan lebende Menschen verzichten zusätzlich auf Eier und Milchprodukte.

Als Hauptmotive für eine vegetarische Lebensweise werden ethische, ökologische und gesundheitliche Gründe genannt. Da in Bezug auf Schwangere und das Großziehen von Kindern vor allem gesundheitliche Aspekte eine Rolle spielen, beschränken wir uns hier auf diese Argumente.

Befürworter wie Kritiker der vegetarischen bzw. veganen Ernährung bewerten den Fleischverzicht naturgemäß unterschiedlich. Wonach kann man sich richten?

Mehrere internationale Fachgesellschaften teilen die Ansicht, dass eine vegetarische oder vegane Ernährung bei sorgfältiger Planung auch für Schwangere und Heranwachsende gesund sein kann. Dagegen rät die Deutsche Gesellschaft für Ernährung Schwangeren, Stillenden und Heranwachsenden nicht zu einer veganen Ernährung.

Grundsätzlich kann der Nährstoffbedarf einer schwangeren Frau durch eine vegetarische oder vegane Ernährung gedeckt werden. Voraussetzung hierfür ist eine bewusste Lebensmittelauswahl mit reichlich Obst, Gemüse, Vollkornprodukten sowie Samen, Nüssen und Hülsenfrüchten.

Trotzdem raten Fachleute zur Vorsicht. Denn eine Reihe von Nährstoffen wird üblicherweise vor allem mit Lebensmitteln tierischer Herkunft in mengenmäßig bedeutsamer bzw. für den Menschen auch gut aufnehmbarer Form zugeführt. Dazu zählen Eisen, Zink, Jod, Vitamin D und besonders Vitamin B12. Vor allem Vitamin B12 muss bei vegetarischer und veganer Ernährung beispielsweise in Form von angereicherten Lebensmitteln oder Nährstoffpräparaten aufgenommen werden. Möglichen Versorgungslücken bei den kritischen »Vegetarier-Nährstoffen« lässt sich damit einfach, preisgünstig und sicher vorbeugen.

Schwangere und Eltern sollten sich also gut überlegen, ob sie es sich zutrauen, eine Ernährung so gut zu planen, dass sie und ihr Kind mit allen notwendigen Nährstoffen versorgt sind. Dies kann vor allem dann schwierig sein, wenn man nicht nur zu Hause isst. Seien Sie ehrlich zu sich selbst, ob Sie in der Lage sein werden, diese Hindernisse zu meistern - zusätzlich zu den anderen Herausforderungen, denen sich junge Eltern stellen müssen.

Sprechen Sie außerdem mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin offen über Ihre Ernährungsgewohnheiten und sichern Sie über regelmäßige Tests ab, dass Sie und Ihr Kind mit allem Notwendigen versorgt sind und sich wohlfühlen.

Wochenbettdepression

Plötzlich ist alles anders! Und vor allem anders als erwartet. Bei etwa einem Drittel aller Mütter zeigen sich im Laufe der ersten Woche nach der Entbindung Symptome des sogenannten »Babyblues«, einer kurzen depressiven Verstimmung. Ausgelöst durch Hormonumstellung, Erschöpfung und Überforderung, treten statt der oft erwarteten Freude über das Kind Stimmungsschwankungen, Mutlosigkeit, Traurigkeit und häufiges Weinen sowie Schlaf- und Ruhelosigkeit auf. Bei den allermeisten Frauen klingt dieses Stimmungstief ohne Behandlung nach einigen Tagen wieder ab. Erst wenn der Zustand länger andauert, spricht man von einer Wochenbettdepression.

Wichtig ist hier zu wissen, dass die Wochenbettdepression nichts mit einem persönlichen Versagen der Mutter zu tun hat. Sie ist auch kein Zeichen dafür, dass eine Frau eine schlechte Mutter sei oder ihr Kind nicht »richtig« lieben würde. Es ist eine Krankheit. Rasche professionelle Hilfe ist daher absolut notwendig. Antidepressive Medikamente, seriöse psychotherapeutische Unterstützung (Verhaltenstherapie), Entlastung durch soziale Dienste (Familienpflege, Haushaltshilfe, Nachbarschaftshilfe), eine Mütterselbsthilfegruppe und manchmal auch ein Klinikaufenthalt können helfen.

Lassen Sie sich in dieser schweren und verunsichernden Phase nicht auf Homöopathie, Bachblüten, Reiki und andere unbelegte Mittel und Praktiken ein, die Hilfe versprechen – aber nicht bieten. Sie verlieren wertvolle Zeit, die Ihnen und Ihrem Kind unwiederbringlich verloren geht. Unbehandelt kann die Wochenbettdepression schwere Langzeitfolgen sowohl für die Mutter als auch für das Kind und die ganze Familie haben. Suchen Sie sich deshalb umgehend richtige Hilfe.





Falsche Heilsversprechen erkennen

»Alternative« Methoden arbeiten gerne mit Schlagwörtern, die zunächst plausibel und auch attraktiv klingen, die sich jedoch bei genauerem Hinsehen als leere Worthülsen und falsche Versprechen herausstellen können. Mit diesen Tipps erkennen Sie solche Fallen schnell:

»Natürlich ist gut«

Das Label »Natürlich« ist ein echter Verkaufsmotor für Dinge aller Art. Anbieter alternativmedizinischer Methoden kennen diese Tatsache seit langem und nutzen sie zu ihrem Vorteil. Sie unterstreichen die Natürlichkeit ihrer Behandlungen und nicht selten verwenden sie den Begriff auch irreführend. Zum Beispiel ist nichts »Natürliches« daran, die Wirbelsäule eines Patienten über den normalen physiologischen Bewegungsbereich hinaus zu manipulieren (Chiropraktik). Es gibt nichts »Natürliches« in unendlich verdünnten und geschüttelten Substanzen (Homöopathie), mögen diese auch einen »natürlichen« Ursprung gehabt haben. Es ist nichts »Natürliches« dabei, Patienten Nadeln in die Haut zu stechen (Akupunktur). Darüber hinaus ist der Begriff einer stets guten und wohlwollenden »Mutter Natur« ebenso naiv wie irreführend. Viele Naturstoffe sind giftiger als manche »chemischen« Medikamente.

Unser Tipp: Durchschauen Sie derart angepriesene »Natur« als Werbeslogans und verlassen Sie sich lieber auf Belege zum Wirksamkeitsnachweis.

»Energie«

Aus der Physik kennen wir »Energie« als klar definierten Begriff. Der alternativ-unscharfe Begriff »Energie« klingt zwar modern und beeindruckend, auch ein wenig geheimnisvoll. Entscheidend ist aber, dass mit diesem Begriff wunderbar verdeckt werden kann, wie tief durchdrungen diese Therapeuten von der vorwissenschaftlichen Idee einer Lebenskraft sind. Während die Wissenschaft solche Konzepte schon vor weit mehr als einem Jahrhundert aus guten Gründen verworfen hat, fällt es Befürwortern alternativer Medizin offensichtlich schwer, das gleiche zu tun – denn wenn sie es täten, gäbe es nur noch wenig bis nichts, was ihre unterschiedlichen »Philosophien« untermauern könnte. Sie stünden »nackt« da.

Unser Tipp: Vermeiden Sie Therapeuten, die sich auf ein Konzept einer mehr oder weniger unbestimmten »Lebenskraft« (Vitalismus) berufen. Das Festhalten an längst überholten und widerlegten Theorien ist ein sicheres Zeichen für eine mitunter gefährliche Rückwärtsgewandtheit.



»Stimulierung des Immunsystems«
Wissenschaftlich orientierte Mediziner wissen, dass eine wirkliche Stimulation des Immunsystems nur unter ganz bestimmten, sehr seltenen Umständen möglich und sinnvoll ist. Sehr viel häufiger geht es darum, die entgegengesetzte Wirkung zu erzielen und starke Medikamente zu verwenden, um das Immunsystem zu unterdrücken (z. B. bei lebensgefährlichen Autoimmunerkrankungen). Die in der Alternativmedizin als »Immunstimulanzien« verwendeten Mittel haben nicht die erwünschte Wirkung und ein gesundes Immunsystem zu stimulieren ist generell kaum möglich. Bei einer nicht ausgewogenen Funktion des Immunsystems, für die der Körper in aller Regel selbst sorgt, besteht bei Stimulation sogar die Gefahr, dass es sich gegen den Körper selbst wendet. Hier eignen sich Bewegung, frische Luft und eine ausgewogene Ernährung viel eher als »Stimulation«.

Unser Tipp: Fragen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten, der ihr Immunsystem behandeln will, ganz genau, warum er die Notwendigkeit dazu sieht. Fragen Sie ihn, ob er einen nachvollziehbaren Beweis führen kann, dass seine Therapie überhaupt so etwas bewirken kann.

Zum Schluss

Vielleicht haben Sie nach dieser Lektüre zwei Gedanken im Kopf – »Was darf und soll ich denn überhaupt noch guten Gewissens tun?« Und: »Mein Arzt/meine Ärztin bietet doch einige dieser Therapien auch an – dann kann es doch so schlecht nicht sein!«.

Die GWUP möchte weder beurteilen, was Sie gut finden, noch was manche Ärzte anbieten. Uns ist wichtig, dass Sie im Wirrwarr der guten Ratschläge rund um das gesunde Aufwachsen von Kindern auch die kritischen Informationen zur Hand haben. So können Sie nun selbst entscheiden, ob Sie auf unbelegte Verfahren, gefährliche Praktiken oder gesichertes Wissen zurückgreifen möchten.

Sollten Sie Fragen haben, können Sie sich gerne jederzeit an eine dieser Stellen wenden:

- GWUP e.V.: **www.gwup.org**
- Informationsnetzwerk Homöopathie: **www.netzwerk-homoeopathie.eu**
- Robert Koch Institut: **www.rki.de**

Zum Weiterlesen

- Martin Beck: **Schreien stärkt die Lungen und 99 andere Elternirrtümer – aufgeklärt vom Kinderarzt.** Nikol Verlag 2016.
- Natalie Grams: **Homöopathie neu gedacht.** Springer Spektrum 2015.
- Simon Singh, Edzard Ernst: **Gesund ohne Pillen.** Hanser, München 2009.
- Christian Weymayr, Nicole Heißmann: **Die Homöopathie-Lüge.** Piper, München 2012.
- Krista Federspiel, Vera Herbst: **Handbuch »Die Andere Medizin«.** Stiftung Warentest, 5. Aufl., Berlin 2005.

Erstellt mit Förderung durch:



GWUP e. V.
(Gesellschaft zur wissenschaftlichen
Untersuchung von Parawissenschaften)
Arheilger Weg 11 · 64380 Roßdorf
Tel. 06154 6950-21 · Fax -22
www.gwup.org · anfrage@gwup.org

